20.023 20.023 Makovec.doc
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
tuk	0,40	0,40	0,50	0,50	0,50	0,50	0,60	0,60
vajcia	8	0,40	10	0,50	10	0,50	12	0,60
cukor práškový	1,20	1,20	1,50	1,50	1,50	1,50	1,80	1,80
cukor vanilkový	4	0,10	5	0,125	5	0,125	6	0,15
mak	0,80	0,80	1,00	1,00	1,00	1,00	1,20	1,20
mlieko	2,00	2,00	2,40	2,40	2,40	2,40	2,80	2,80
múka hladká	0,80	0,80	1,00	1,00	1,00	1,00	1,20	1,20
múka polohrubá	0,80	0,80	1,00	1,00	1,00	1,00	1,20	1,20
prášok do pečiva	4	0,06	4	0,06	4	0,06	5	0,08
džem	1,00	1,00	1,20	1,20	1,20	1,20	1,50	1,50
cukor práškový	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25
hmotnosť porcie v g	55		65		65		75	

Receptúra

Výrobný postup

Tuk vymiešame so žĺtkami, práškovým a vanilkovým cukrom, po čiastkach pridávame mletý mak a mlieko. Z bielkov vyšľaháme sneh, ktorý striedavo s múkou zmiešanou s práškom do pečiva, pridáme k pripravenej mase. Zľahka premiešame, rozotrieme v hrubšej vrstve na vymastený, múkou vysypaný plech. Po upečení makovec vyberieme na dosku, necháme vychladnúť, rozrežeme a naplníme džemom. Pokrájame na kocky, posypeme práškovým cukrom.
Ak podávame na olovrant v materských školách normujeme hmotnosť porcie 2x.
Pre vekovú skupinu B,C,D podávame ako doplnok za obedom

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	782	188	2,96	4,2	0,0	33,5	0,6	41,6	0,4	0,055	0,0	0,1	0,5	0,0
B	972	233	3,66	5,3	0,0	41,6	0,8	50,7	0,5	0,068	0,0	0,1	0,6	0,0
C	972	233	3,66	5,3	0,0	41,6	0,8	50,7	0,5	0,06	0,0	0,1	0,6	0,0

										8				
D	1173	281	4,38	6,3	0,0	50,4	0,9	59,9	0,6	0,082	0,0	0,1	0,7	0,0